



1 Fai una lista di sentimenti - *la tua lista di superpoteri*:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2 Taglia ogni espressione e copiala nella faccia corrispondente
Esempio:



Buono Buffo Annoiato Felice Triste Sorpreso Arrabbiato Ansioso



La lista dei superpoteri

NOTE PER I GENITORI (DOPO L'ATTIVITÀ)

Verifica tutti i sentimenti che i bambini hanno elencato, come li hanno chiamati e le espressioni che vi hanno associato. Assicurati di parlare con loro di tutte le emozioni che possono provare.

Developed by Storytelme

tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Co-funded by the European Union

The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273

EMOTIONS

1

A volte provo tante emozioni! Non so nemmeno come spiegare come mi sento.

So come aiutarti!

Oh Rez! Capisco. A volte mi sento anche io confuso su ciò che provo.

2

A volte, ci sentiamo intrappolati nelle nostre emozioni e non sappiamo cosa stiamo provando! Può creare confusione se non sappiamo come nominare i sentimenti!

Ma parlare dei nostri sentimenti ci aiuta a capirli meglio. I sentimenti sono come i superpoteri! Fare un elenco di superpoteri può aiutarti.

Hmm... Superpoteri?

3

Abbiamo così tante sensazioni e sentimenti.

Davvero?

Sì! Può aiutare essere curiosi perché significa porsi molte domande

HAPPINESS

4

Giusto! Analizziamo le emozioni. Rez, pensa alla felicità... cosa provi quando sei felice?

Vedi? Ci sono molte cose che ti fanno sentire felice. Fare cose che ti piacciono può anche farti sentire bene dentro.

Posso essere contento quando gioco... o quando faccio nuove amicizie!

5

Ci sono molte emozioni diverse e non tutte ci fanno sentire bene.

Ma non dobbiamo aver paura di sentirli! Tutti i sentimenti sono importanti, anche quelli che non ci fanno stare bene! Diamo loro un nome.

Amo sentirmi bene dentro. Odio quando mi sento male.

SADNESS

6

Pensa alla tristezza... Quando ti senti triste?

Mi sento triste... quando mi sento escluso a scuola... O quando mi mancano entrambi, mi sento solo!

E quando ti senti ansioso?

ANXIETY

7

Mi sento ansioso quando ho paura e ho paura del buio.

E quando sono nervoso per un compito scolastico.

Sì! Qualunque altra cosa?

8

È anche perfettamente normale sentirsi ansiosi quando proviamo cose nuove.

Non sei solo tu Rez. Solo perché qualcuno sembra fiducioso all'esterno non significa che si senta così dentro.

Pensavo che fossi solo io a sentirmi così. Tutti gli altri sembrano sempre così sicuri di sé.

9

Tutti noi sentiamo i nostri sentimenti in modi diversi.

Questo mi fa sentire molto meglio.

ANGRY

10

Cosa provi quando sei arrabbiato?

Beh, non è del tutto vero. Va benissimo sentirsi arrabbiati, ma a volte dobbiamo stare attenti a come esprimiamo quella rabbia.

Ho voglia di urlare e mi arrabbio, ma il mio insegnante dice che non va bene arrabbiarsi.

11

Lo so! Invece di battere i piedi o gridare ad alta voce quando sono arrabbiato, scrivo i miei sentimenti su un pezzo di carta e lo strappo. Mi fa sempre sentire meglio.

12

Non è mai bello tenere i propri sentimenti compressi e parlarne e scriverli è un modo fantastico per esprimerli. Bravo Rez!

Parlare dei miei sentimenti mi fa sentire... super potente!

Hai ragione Rez! Parlare dei tuoi sentimenti è un superpotere e ti fa sempre sentire meglio.